

お薬ショップ

ヘルスケアコラム

検索



体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

臀部と腰

戻る

花粉症の薬

眠気を引き起こしにくいですか？
大人と子供向けのオプション



免疫力とアレルギー

眠くなりにくい花
粉症の薬はどれ？
大人と子どもの選
び方

1月 12, 2026

- By Dr. Ammu Muraleedharan

LINE



症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

春は桜や新緑が美しい季節ですが、多くの人にとって目のかゆみや朝のぼんやり感、くしゃみが止まらないつらい季節でもあります。花粉症は日常生活に大きな負担を与えるため、これまでに花粉症やアレルギーの薬を飲んで、学校や仕事中に眠くなって困った経験がある方も多いのではないのでしょうか。現代のライフスタイルでは、日中しっかり起きて活動することが求められるため、「眠くなりにくい花粉症の薬」へのニーズが高まっており、最近では、オンライン薬局や薬の通販を利用してお薬を購入する人も増えています。

ここでは、なぜ一部の花粉症の薬で眠気が出るのか、眠くなりにくい代替役はどのようなものがあるのか、ご自身やお子さんの花粉症の薬を選ぶ前に知っておきたいポイントをまとめてご紹介します。

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

目次 (もくじ)

1. なぜ花粉症の薬で眠くなるのか
2. 第二世代抗ヒスタミン薬の役割
3. 日本での大人向けの選択肢
4. 子ども向けの花粉症の薬は？
5. 成分表示を読むことと、正しく使うことの大切さ
6. まとめ
7. よくある質問
8. 免責事項
9. References

LINE



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 06, 2026

カンジダは放置で治る？自然治癒の可能性と治るまでの目安



5月 06, 2026

トラネキサム酸の副作用とリスクを解説



5月 05, 2026

虚血とは？原因・症状・治療をわかりやすく解説



5月 05, 2026

髪にいい食べ物まとめ | 薄毛・抜け毛対策に役立つ食事ガイド



5月 04, 2026

首のニキビはなぜできる？原因・対策・スキンケアのポイント

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

なぜ花粉症の薬で眠くなるのか

花粉症の薬は、季節性アレルギーによる不快な症状を抑えるためによく使われますが、飲んだあとに集中力が落ちたり、だるさや眠気を感じたりすることがあります。なぜ眠気が出るのかを理解しておくことは、自分に合った薬を選ぶうえでとても大切です。

花粉症の薬が体を与える作用

多くの花粉症の薬は、アレルギー反応に関わる「ヒスタミン」という物質の働きを抑えることで症状を和らげます。ヒスタミンは、体内に入ってきた花粉などのアレルゲンに対抗する際に分泌され、目のかゆみ、鼻水、くしゃみといった典型的な症状を引き起こします。

眠気が起こる理由

花粉症の薬は、アレルギー症状だけでなく脳にも影響を及ぼす場合があります。薬が脳まで入り込んだり、その作用により脳内の働きが変化したりすると、パフォーマンス力が下がり、眠気やだるさ、集中力の低下といった症状が起こりやすくなります。このような抗ヒスタミン薬による眠気などの副作用を避けたいと考える人は少なくあり

LINE

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

ません。そのため、従来型の抗ヒスタミン薬ではなく、日中も活動的に過ごせる「眠くなりにくい花粉症の薬」を選ぶ人が増えています。

あわせて読みたい：[薬の通販 オンライン安全](#)

第二世代抗ヒスタミン薬の役割

第二世代抗ヒスタミン薬は、眠気を抑えながらアレルギー症状を改善する目的で広く使われており、多くの人が日常的に利用しています。

新しい抗ヒスタミン薬の特徴

従来のタイプと異なり、近年主流となっている第二世代抗ヒスタミン薬は、脳に移行しにくいように設計されています。その結果、眠気などの中枢神経への影響が少なくなると考えられています。このため、これらは「眠くなりにくい花粉症の薬」として扱われることが多い薬です。さらに、第二世代抗ヒスタミン薬は、比較的長時間にわたって症状を抑えてくれるものが多いのも特徴です。

日中の使用に適している理由

LINE

眠気を起こすリスクが低いことから、第二世代抗ヒスタミン薬は、仕事や日中の活動時に使う花粉症の薬として選ばれやすい傾向があります。運転をする人、オフィスワーカー、学生など、日中の集中力を保ちたい人にとって、症状を抑えつつ活動を続けやすい選択肢となっています。

日本での大人向けの選択肢

成人の方が花粉症の薬を選ぶ際には、眠気をできるだけ抑えながら、症状をしっかりコントロールできるかどうかのバランスが重要です。日常生活に支障を出さずに症状を和らげたいと考え、**「成人向けの花粉症の薬」**を探すことになるでしょう。

抗ヒスタミン薬を選ぶときのポイント

成人の方が抗ヒスタミン薬を選ぶ際には、「眠気が出にくい」などの記載があるかどうかを確認するとよいでしょう。職場での作業中や移動中など、自分の生活スタイルに合っているかの目安になります。中には「しっかり効くのに眠くなりにくい」と記載されている商品など、日中の活動に配慮した花粉症の薬として推奨されているものもあります。



日本で「眠くなりにくい花粉症の薬」を探すと、第二世代抗ヒスタミン薬を有効成分とした製品に多く出会います。具体的には、セチリジン塩酸塩、フェキソフェナジン塩酸塩、ロラタジンなどを含むものがあります。これらの成分は、日中の活動の中に取り入れやすく、アレルギー症状を抑えながら眠気を軽減する目的で使われています。

生活スタイルとの兼ね合い

成人の方の場合、飲みやすさや服用回数、他の薬やアルコールとの飲み合わせなども考慮する必要があります。第二世代抗ヒスタミン薬を有効成分とする「眠くなりにくい花粉症の薬」を選ぶことで、花粉シーズンでも仕事や家事、日常のルーティーンに集中しやすくなります。

子ども向けの花粉症の薬は？

子どもはアレルギー薬による眠気やだるさの影響を受けやすいことが多く、薬選びにはより慎重さが求められます。「子ども用の花粉症の薬」を探すことで、年齢に応じた安全な製剤を見つけやすくなります。



お子さんに安全な抗ヒスタミン薬を選ぶには

保護者としては、お子さんの遊びや学習に支障が出ないように、「子ども用の眠くなりにくいアレルギー薬」や「眠気の少ない花粉症の薬」を使いたいと考える方が多いでしょう。

現在は、第二世代抗ヒスタミン薬をベースにした、眠気が少なくお子さんにも使いやすい製剤がいくつかあります。たとえば、レボセチリジン、ロラタジン、セチリジン塩酸塩などを配合した子ども向けの製剤もあり、眠気を起こしにくくしながら、日常生活を送りやすくすることを目指した設計になっています。

お子さんに使う場合は、必ず年齢や体重に応じて決められた用量を守ることが重要です。そうすることで、安全に、かつ最大限の効果を引き出すことができます。

服用調整と様子の観察

「眠くなりにくい」タイプであっても、お子さんによって効き方や反応は異なります。実際に飲ませてみて、学校での様子や遊びのときの反応をよく観察し、必要に応じて服用のタイミングを調整しながら、日中のパフォーマンスを保てるように工夫することが大切です。



有効成分に着目して「眠くなりにくい花粉症の薬」を選ぶことで、子どもも大人も一日を通して快適さと集中力を保ちやすくなります。

成分表示を読むことと、正しく使うことの大切さ

「眠くなりにくい」と表示されている薬でも、人によっては眠気を感じることがあります。したがって、購入や使用の際には、ラベルや添付文書をよく読むことが重要です。特に、「服用するタイミング」「年齢による使用制限」「用量」といった点は必ず確認しましょう。また、有効成分の欄には、第二世代抗ヒスタミン薬かどうかの情報も記載されています。眠気が少ないタイプを選びたい場合は、そこに注目するとよいでしょう。

正しく使うためのポイント

- 必ず医師に相談したうえで服用すること。
- アルコールと一緒に飲まないこと。



- 処方や用法・用量は必ず守ること。

まとめ

花粉症対策をするからといって、日中の集中力やパフォーマンスをあきらめる必要はありません。日本で「眠くなりにくい花粉症の薬」を選べば、大人も子どもも、季節性アレルギーの症状を抑えながら、日々の快適さや集中力をある程度保つことが可能です。

ロラタジン、レボセチリジン、フェキソフェナジンなどを有効成分とする第二世代抗ヒスタミン薬は、働く大人や学校に通う子どもにとって、有力な選択肢のひとつとなるでしょう。

よくある質問

Q1 . 「眠くなりにくい薬」は全く眠気が出ないのですか？

A . 必ずしもそうとは限りません。
「眠くなりにくい」タイプの薬でも、人によっては軽い眠気を感じる場合があります。

Q2 . 大人と子どもで同じ花粉症の薬を使



ってもよいですか？

A．いいえ。お子さんに大人用の薬を使うことは避けてください。子どもには、年齢に応じて成分や量が調整された専用の製剤を、年齢に沿った用法で使う必要があります。

Q3．眠くなりにくい薬は効果が弱いのですか？

A．いいえ。第二世代抗ヒスタミン薬は、アレルギー症状を抑えつつ、眠気を軽減することを目的としており、症状緩和とパフォーマンスの両立を目指した薬です。

Q4．花粉シーズン中、これらの薬を毎日飲んでも大丈夫ですか？

A．毎日服用しても問題ないタイプの薬もありますが、適切な期間や用量については、必ず医師に相談して指示を受けてください。

免責事項

本ウェブサイトに掲載されている情報は、事実や根拠に基づいた教育的・情報提供のみを目的としたものであり、



その内容の正確性を保証するものではありません。掲載されている情報は執筆時点でのものであり、公開後の状況の変化により内容が変わる可能性があります。本記事の情報を、医療専門家による助言、診断、治療の代わりとして用いないでください。本ウェブサイトの利用に関連して生じたいかなる結果についても、当方は一切の責任を負いません。

References

- Church MK, Church DS. Pharmacology Of Second Generation H1 Antihistamines. Prim Care Respir J. 2011 Sep;20(3):305-12. Available From: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2011/09/305-12/>
- Japanese Society Of Allergology. Japanese Guidelines For Allergic Rhinitis 2020. Auris Nasus Larynx. 2023 Jan;50(1):1-44. Available From: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167636922000000>
- Metropolis Japan. Japan Drugstore Guide: Allergy Medicine For Hayfever. Tokyo (JP): Metropolis; 2025 May 7 [Cited 2026 Jan 10]. Available From: <https://www.metropolis.jp/>



<https://metropolisjapan.com/japan-drugstore-guide-allergy/>

- Sarita S, Mahajan BB. A Study Of Effect Of A Single Dose Of Second Generation Antihistamines On Psychomotor And Cognitive Functions. Int J Basic Clin Pharmacol. 2020;9(12):1837-1842. Available From: <https://www.ijbcp.com/index.php/ij>
- Japan Living Guide. Hay Fever (Kafunsho) In Japan [Internet]. Tokyo (JP): Japan Living Guide; 2025 Oct 8 [Cited 2026 Jan 10]. Available From: <https://www.japanlivingguide.com/fever/>



RELATED POSTS



アレルギー
ー症状：
サイン、
タイプ、
免疫反応



アレルギー
ーとは何
か：起こ
る理由、
原因、体
の反応を



花粉症で
受診すべ
き診療科
と治療の
選択肢

3月 25, 2026



症状	クイックリンク	注文方法
老化と肌の問題	HOME	「First Time G」 【公式】お薬ショッ... 00:0000:54
AGA/FAGA	ニュース	
ストレス管理（気分とエネルギー）	閲覧履歴	
免疫力とアレルギー	お気に入り	
体重管理	カート	
血圧	お知らせ	
消化器系の問題	新規登録	
骨と関節	ショップに戻る	
栄養とライフスタイル		
性感染症		
性機能障害（EDと早漏）		

